

Thanksgiving

Stage	Preparation
Barrier	General education
Objective	<ul style="list-style-type: none">Discuss ways to include vegetables in the Thanksgiving meal
Materials	<ul style="list-style-type: none">Dot-to-dot child activity sheetColor pencils or crayonsRecipe card
Child activity	<p><i>Offer the child the activity sheet to complete. Talk briefly about the foods on the sheet. Turn attention to caregiver.</i></p>
Lesson	<ul style="list-style-type: none">It's great that you intend to offer (<i>child's name</i>) vegetables more frequently. As you work towards offering vegetables more often, keep in mind that he/she may not always accept vegetables right away. But it's important to keep offering and having them around so s/he gets familiar with veggies. It may take several attempts before (<i>child's name</i>) will accept a new or unfamiliar vegetable (<i>elaborate further as necessary</i>).Since Thanksgiving is almost here, I'd like to discuss ways to include veggies or more veggies in Thanksgiving meals and leftovers that (<i>child's name</i>) shares in.With all the other special holiday foods around, vegetables will have to be real attention grabbers to get noticed. In what ways could you get (<i>child's name</i>) interested in veggies during the Thanksgiving season? <p><i>Offer suggestions as needed.</i></p> <ul style="list-style-type: none">Children like being involved and food preparation is no exception. Have (<i>child's name</i>) help choose and prepare veggies.Be creative with veggie and dip trays. Ask (<i>child's name</i>) to help make a tray with veggies arranged as a face or trees.Take advantage of a fun activity like carving pumpkins to offer vegetables

- creatively. You could help (*child's name*) make a pumpkin bowl (complete with carved decorations) and serve veggies and dip in it. Just cut a medium sized pumpkin in half, scoop out the flesh, decorate around the "bowl," line the inside with plastic wrap and you have a shallow serving bowl.

- What vegetables do you typically have at your family's Thanksgiving meal?

Follow-up by asking how the vegetables are prepared and provide suggestions as appropriate.

- How does (*child's name*) like the vegetables that you typically have at Thanksgiving?

If necessary, advise caregiver to serve one of child's favorite vegetables at the holiday meal even if it's not "traditional."

- What leftovers do you end up with after Thanksgiving?

Allow caregiver to respond and interject with personal experiences with leftovers if appropriate.

- Adding vegetables to leftovers is another way to help (*child's name*) eat vegetables over the holiday season. How might you do that?

- You could add frozen, fresh or canned vegetables to casseroles you make with leftover meats like turkey, chicken or ham.

- If you use leftover meats for cold sandwiches, add some veggie fillers such as, lettuce, cucumber, sprouts, tomatoes, peppers etc.

- Or you could dice up veggies to add to mayo-based salads.

- Leftover cooked veggies can be used as pizza toppings or fillings for omelets and sandwich wraps.

- How do you plan to include vegetables in your meals during the Thanksgiving season?

Provide caregiver with the recipe card and encourage him/her to help the child make it at home.

El día de Acción de Gracias

Etapa	Preparación
Obstáculo	Educación general
Objetivo	<ul style="list-style-type: none">Discutir maneras de incluir verduras en la cena del día de Acción de Gracias
Materiales	<ul style="list-style-type: none">Actividad de conectar los puntos para los niñosLápices de colores/ crayolasReceta
Actividad para el niño	<p><i>Ofrézcale al niño(a) una hoja de la actividad de conectar los puntos y pase unos minutos hablándole sobre las verduras que aparecen en la hoja de colorear. Dirija su atención a la persona que cuida al niño(a).</i></p> <ul style="list-style-type: none">- Es muy bueno que usted piense en ofrecer verduras a (<u>nombre del niño (a)</u>) con más frecuencia. Mientras usted se prepara para ofrecer más verduras tenga en mente que puede que él / ella no aceptará las verduras la primera vez. Pero es importante seguir ofreciendo verduras y mantenerlas en la casa para que él / ella se familiarice con las verduras-puede que tome unos cuantos intentos antes de que él / ella acepte una verdura nueva o inusual (<i>elabore si es necesario</i>).- Como el día de Acción de Gracias se está acercando, me gustaría que habláramos de maneras de incluir verduras o más verduras en la cena del día de Acción de Gracias y a los sobrantes de comida de la cena en la que participó (<u>nombre del niño(a)</u>).• Como van a haber comidas especiales en la mesa, los platos de verduras deben ser muy llamativos para que llamen la atención. ¿Puede pensar en maneras para que (<u>nombre del niño (a)</u>) se interese en las verduras durante la época de Acción de Gracias? <p><i>Ofrezca las siguientes sugerencias según sean necesarias.</i></p> <ul style="list-style-type: none">- A los niños les gusta envolverse en muchas actividades y la preparación de alimentos no es una excepción. Usted puede hacer que (<u>nombre del niño(a)</u>) ayude a elegir y preparar las verduras.- Sea creativa con las bandejas de verduras y aderezos. Haga que (<u>nombre del niño(a)</u>) ayude a preparar una bandeja con verduras acomodadas en forma de caras o árboles.

- Tome la ventaja de una actividad divertida como tallar calabazas para ofrecer verduras de una forma creativa. Usted puede ayudar a hacer un envase de calabaza con decoraciones y servir las verduras con aderezo en ellas. Solamente corte una calabaza (de tamaño mediano) en dos, saque las semillas y la pulpa, decore el “envase” alrededor, coloque papel plástico dentro y tendrá un envase lleno para servir verduras.
- ¿Normalmente, qué verduras ofrece usted en la cena de Acción de Gracias?

Continúe haciendo preguntas sobre como las verduras son preparadas y ofrezca sugerencias según sea apropiado.

- ¿A (nombre del niño (a)) le gustan las verduras que usted ofrece usualmente en la cena del día de Acción de Gracias?

Si es necesario, aconséjale que sirva una de las verduras favoritas del niño (a) aunque no sea “tradicional o típica” para la cena del día de Acción de Gracias.

- ¿Qué comidas sobran cuando termina la cena Acción de Gracias?

Dele tiempo a la persona que cuida el niño (a) para que responda y aporte experiencias personales con lo que sobró si es apropiado.

- Añadir verduras a la comida que sobra es otra forma de ayudar a que (nombre del niño (a)) verduras durante la época de las festividades. ¿Cómo puede hacer esto?
- Puede añadir verduras frescas, enlatadas o congeladas a las carnes que sobran (pavo, jamón o pollo).
- Si usa los sobrantes de las carnes para preparar emparedados puede añadirle lechuga, pepino, col de Bruselas, tomates, pimientos, etc.
- También puede cortar verduras y añadirlas a ensaladas a base de mayonesa.
- Si sobran verduras cocidas, estas pueden ser usadas para añadirlas a la pizza, para añadirlas a huevos estrellados o comerlas con tortillas.

Palabras de despedida

- ¿Cómo piensa incluir verduras en la temporada del día de Acción de Gracias?

Provea la tarjeta de receta y entusiásmelo a que prepare la receta en la casa. Hágale un cumplido al niño (a) por su dibujo coloreado.



Broccoli Forest Veggie Tray

2 carrots, peeled
3 cups broccoli florets
4 cherry tomatoes
3 Tbsp. parsley leaves

Dipping Sauce:

½ cup plain non-fat yogurt
½ cup light sour cream
2 tsp. honey
2 tsp. spicy brown mustard

Young children can choke on raw vegetables. To avoid this, cook the carrots and broccoli slightly to soften.

1. Combine yogurt, sour cream, honey, and mustard in a small bowl.
2. Hold carrots against cutting board and trim off ends. Cut each half, crosswise, then lengthwise to make four pieces.
3. Arrange each plate by putting two carrot pieces side-by-side in the center. Arrange broccoli around the carrots forming a cluster. Arrange the tomatoes at the top of the plate. Spoon dip around the base of carrots and sprinkle with parsley.

Makes 4-6 servings



Broccoli Forest Veggie Tray

2 carrots, peeled
3 cups broccoli florets
4 cherry tomatoes
3 Tbsp. parsley leaves

Dipping Sauce:

½ cup plain non-fat yogurt
½ cup light sour cream
2 tsp. honey
2 tsp. spicy brown mustard

Young children can choke on raw vegetables. To avoid this, cook the carrots and broccoli slightly to soften.

1. Combine yogurt, sour cream, honey, and mustard in a small bowl.
2. Hold carrots against cutting board and trim off ends. Cut each half, crosswise, then lengthwise to make four pieces.
3. Arrange each plate by putting two carrot pieces side-by-side in the center. Arrange broccoli around the carrots forming a cluster. Arrange the tomatoes at the top of the plate. Spoon dip around the base of carrots and sprinkle with parsley.

Makes 4-6 servings



Broccoli Forest Veggie Tray

2 carrots, peeled
3 cups broccoli florets
4 cherry tomatoes
3 Tbsp. parsley leaves

Dipping Sauce:

½ cup plain non-fat yogurt
½ cup light sour cream
2 tsp. honey
2 tsp. spicy brown mustard

Young children can choke on raw vegetables. To avoid this, cook the carrots and broccoli slightly to soften.

1. Combine yogurt, sour cream, honey, and mustard in a small bowl.
2. Hold carrots against cutting board and trim off ends. Cut each half, crosswise, then lengthwise to make four pieces.
3. Arrange each plate by putting two carrot pieces side-by-side in the center. Arrange broccoli around the carrots forming a cluster. Arrange the tomatoes at the top of the plate. Spoon dip around the base of carrots and sprinkle with parsley.

Makes 4-6 servings



Broccoli Forest Veggie Tray

2 carrots, peeled
3 cups broccoli florets
4 cherry tomatoes
3 Tbsp. parsley leaves

Dipping Sauce:

½ cup plain non-fat yogurt
½ cup light sour cream
2 tsp. honey
2 tsp. spicy brown mustard

Young children can choke on raw vegetables. To avoid this, cook the carrots and broccoli slightly to soften.

1. Combine yogurt, sour cream, honey, and mustard in a small bowl.
2. Hold carrots against cutting board and trim off ends. Cut each half, crosswise, then lengthwise to make four pieces.
3. Arrange each plate by putting two carrot pieces side-by-side in the center. Arrange broccoli around the carrots forming a cluster. Arrange the tomatoes at the top of the plate. Spoon dip around the base of carrots and sprinkle with parsley.

Makes 4-6 servings



Bosque de Brócoli

2 zanahorias peladas
3 tazas de brócoli
4 tomates tipo cherry
3 cucharadas de perejil

Salsa:

$\frac{1}{4}$ taza de yogurt bajo en grasa sin sabor
 $\frac{1}{4}$ taza crema Baja en grasa
2 cucharadita de miel
2 cucharadita de mostaza marrón

Los niños pequeños se pueden ahogar con las verduras crudas. Para evitar esto, cocine las zanahorias y el brócoli para suavizarlos.

1. Para preparar la salsa, combine el yogurt, la crema, la miel y la mostaza en envase pequeño.
2. Quítele las esquinas a las zanahorias. Corte cada pedazo por la mitad y luego a lo largo para hacer cuatro pedazos.
3. En cada plato coloque dos pedazos de zanahoria en el centro. Coloque el brócoli alrededor de las zanahorias. Coloque los tomates en la parte de arriba del plato. Coloque la salsa en la base de las zanahorias y échele el perejil encima.

Rinde 4-6 porciones



Bosque de Brócoli

2 zanahorias peladas
3 tazas de brócoli
4 tomates tipo cherry
3 cucharadas de perejil

Salsa:

$\frac{1}{4}$ taza de yogurt bajo en grasa sin sabor
 $\frac{1}{4}$ taza crema baja en grasa
2 cucharadita de miel
2 cucharadita de mostaza marrón

Los niños pequeños se pueden ahogar con las verduras crudas. Para evitar esto, cocine las zanahorias y el brócoli para suavizarlos.

1. Para preparar la salsa, combine el yogurt, la crema, la miel y la mostaza en envase pequeño.
2. Quítele las esquinas a las zanahorias. Corte cada pedazo por la mitad y luego a lo largo para hacer cuatro pedazos.
3. En cada plato coloque dos pedazos de zanahoria en el centro. Coloque el brócoli alrededor de las zanahorias. Coloque los tomates en la parte de arriba del plato. Coloque la salsa en la base de las zanahorias y échele el perejil encima.

Rinde 4-6 porciones



Bosque de Brócoli

2 zanahorias peladas
3 tazas de brócoli
4 tomates tipo cherry
3 cucharadas de perejil

Salsa:

$\frac{1}{4}$ taza de yogurt bajo en grasa sin sabor
 $\frac{1}{4}$ taza crema baja en grasa
2 cucharadita de miel
2 cucharadita de mostaza marrón

Los niños pequeños se pueden ahogar con las verduras crudas. Para evitar esto, cocine las zanahorias y el brócoli para suavizarlos.

1. Para preparar la salsa, combine el yogurt, la crema, la miel y la mostaza en envase pequeño.
2. Quítele las esquinas a las zanahorias. Corte cada pedazo por la mitad y luego a lo largo para hacer cuatro pedazos.
3. En cada plato coloque dos pedazos de zanahoria en el centro. Coloque el brócoli alrededor de las zanahorias. Coloque los tomates en la parte de arriba del plato. Coloque la salsa en la base de las zanahorias y échele el perejil encima.

Rinde 4-6 porciones



Bosque de Brócoli

2 zanahorias peladas
3 tazas de brócoli
4 tomates tipo cherry
3 cucharadas de perejil

Salsa:

$\frac{1}{4}$ taza de yogurt bajo en grasa sin sabor
 $\frac{1}{4}$ taza crema baja en grasa
2 cucharadita de miel
2 cucharadita de mostaza marrón

Los niños pequeños se pueden ahogar con las verduras crudas. Para evitar esto, cocine las zanahorias y el brócoli para suavizarlos.

1. Para preparar la salsa, combine el yogurt, la crema, la miel y la mostaza en envase pequeño.
2. Quítele las esquinas a las zanahorias. Corte cada pedazo por la mitad y luego a lo largo para hacer cuatro pedazos.
3. En cada plato coloque dos pedazos de zanahoria en el centro. Coloque el brócoli alrededor de las zanahorias. Coloque los tomates en la parte de arriba del plato. Coloque la salsa en la base de las zanahorias y échele el perejil encima.

Rinde 4-6 porciones